

食品服務員工的食物安全手冊

(修正版 December, 2006)



考試地點和辦公時間

所有辦公室上班時間：星期一至星期五，公定假日除外

中區辦公室

1645 E. Roosevelt St.
Phoenix, AZ 85006
(16th St & Roosevelt 的東南角)

9:00am - 11:30am &
1:00pm - 4:30pm

東區辦公室

1255 W. Baseline Rd., Bldg C, Ste #257
Mesa, AZ 85202
(Baseline & Alma School 的西南角
西南棟的辦公大樓)

9:00am - 11:30am &
1:00pm - 4:30pm

北區辦公室

3101 E. Shea Blvd., #220
Phoenix, AZ 85032
(32nd St. & Shea 的西南角)

9:00am - 11:30am &
1:00pm - 4:30pm

西區辦公室

8910 N. 43rd Ave, #101
Glendale, AZ 85302
(43rd Ave. & Olive 的西南角)

9:00am - 11:30am &
1:00pm - 4:30pm

所有考試中心都是隨到隨考。

請斟酌自己所需的考試時間。我們會在 11:30am 和 4:30 pm 準時收卷。
假日期間所有辦公室不開門。如果您需要進一步消息, 請電 602-506-2960.

收費和其他須知

衛生卡收費如下： 食品服務員工卡 \$16.00，經理卡 \$5.00。加印員工卡，每張 \$3.00。
只收現金。

請將員工卡或經理卡放在雇主餐館裏。員工卡有效期間為三年。
員工卡到期時，必須重考才能領到新員工卡。

注意：您考試的成績資料將不在電腦裏存檔。如果您將卡遺失或卡已經過期，您必須重新考試才能拿新卡。

請攜帶足夠的零錢。我們不收任何大於 \$20.00 的現金。
我們不收信用卡，現金卡或支票。

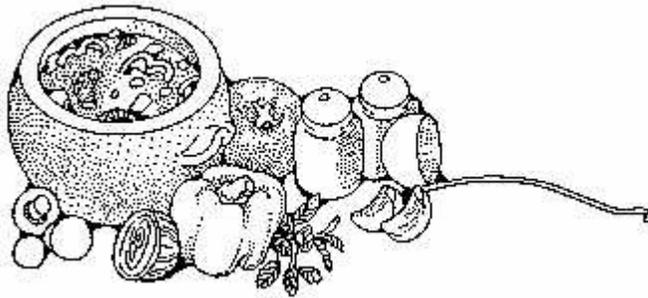
本手冊可至右邊網址下載 www.maricopa.gov/envsvc/envhlth/fdwkr.asp



考場規定

- 總共有 25 條試題，您必須答對至少 20 題以上，才能通過考試。
- 您一天裏最多可參加考試一次。如果考試未通過，您必須改天再回來重考，或者選擇去上課。
- 如果沒有通過考試，請勿要求再看試題。我們不能讓你看你答錯的題目。
- 考試時絕對不可作弊。
- 考試時不可交談。如果你有任何問題，請舉手發問，我們的監考官會回答你的問題。
- 申請經理卡時，你必須攜帶原版通過考試的證書和附有照片的身份證件。
- 你可以把本手冊拿回家研讀。
- 請將你的私人物品放在地上。
- 如果你不參加考試，請在考場外面等候。
- 任何人如果影響到其他人考試，將會被要求離開試場。
- 考場裏，不准攜帶食物或飲料。
- 考場裏，不可有褻瀆或髒穢的語言或行爲。
- 不可攜帶任何武器。
- 在考場裏，必須關掉所有手機或呼叫機。
- 我們可提供下列幾種語言的試題：英文、西班牙文、中文、越南語和 Serbo-Croatian.

如果發生緊急衛生危險情況時，譬如火災、淹水、嚴重性停電或缺水、污水無法排出、錯誤使用有毒物品、明顯的集體食物中毒、嚴重性有害健康的情況、或其他可能危害公共衛生的環境、可能造成馬上有衛生危險情形，執照持有者應該馬上停止營業並通知本局。



爲什麼要閱讀本手冊?

想想你剛剛去吃過或工作的餐廳。該熱的食物夠熱，該冷的食物夠冷嗎？服務員的手乾淨嗎？洗手間裏有肥皂和擦手紙嗎？有垃圾在地板上嗎？桌子、工具或檯面乾淨嗎？瑪利克帕郡環境衛生處注意到這些事情，因爲任何服務和準備食物的公共地方，都必須保持安全。你、你的朋友和家人也是公眾的一部分，因此你應該對保持食物安全有興趣。

如果食物放在室溫，或者細菌進入食物或飲料裏，可能有些人會因爲吃了這些食物而生病。"乾淨" 和 "安全" 是不同的。雙手可以看起來乾淨，但是如果雙手有細菌在上面，他們並不安全。食物可能色、香、味俱全；但是如果有細菌在裏面，這些食物就像毒藥一樣，它們並不安全。根據疾病控制中心的估計，美國每年有七千六百萬件食物中毒事件，導致 325,000 人住院，5,000 人死亡。這就是爲什麼所有食品服務工作者，包括你自己，必須學習如何提供安全食物和服務，以**避免**疾病的發生。**這些安全習慣也將會幫助你和你的家人保持健康**。這本手冊將會教你這些保持食物安全的方法。

在你唸完這本手冊以後，你就可以參加食品服務員工卡的考試了。當你通過考試以後，你就會收到一張食品服務員工卡；這張卡就是你可以**在食品業服務的執照**。

在什麼情況下，食物會讓你生病?



吃了含有細菌的食物會讓人生病。細菌因爲太小了，無法用肉眼看見。如果你不用正確的方法洗手，或者保持食物在正確的溫度下，你的顧客很可能因爲這些細菌而生病；這就叫做 "食物中毒"。有些食物比其他食物更容易引致細菌在上面生長，因而導致食物中毒。這些食品就叫做**引致細菌快速增長的食物**。

引致細菌快速增長的食物就是那些濕潤，含蛋白質高，細菌容易在其上生長的食物。這些食物包括肉類，魚類，家禽類，蛋類，奶及奶類產品，切片的瓜果類和豆芽菜。另外它還包括許多煮過的食物，例如：白飯、麵、煮過的豆類、湯、濃汁、調味汁和馬鈴薯等。要保持食物的安全，這些食物必須存放在適當的溫度，以避免細菌快速地增長。

細菌和濾過性病毒並不像寄生蟲般經過冷凍後會死亡。在回到適當的生存環境時，細菌和濾過性病毒將會繼續生長。並非所有的細菌和濾過性病毒都相同。有些病毒生長於人體內導致你生病。另外一些，如果沒有存放在適當的溫度，就會產生毒素。當食物被細菌污染時，通常都看不到、吃不出也聞不出來。



細菌需要不同的生存環境來生長和繁殖。通常它們需要食物、濕氣、溫度和時間的配合才能生長。細菌在溫暖的“危險溫度帶”會很快速的繁殖。我們還是可以在炸薯片、麵包和穀類等乾糧裏找到細菌。但是，它們不太可能在這些食物裏增長。

造成食物中毒的四大原因

1. **細菌**是許多種病菌裏最常見的一種。它們處處可見，快速生長，並且使食物腐敗或造成食物中毒。有些細菌會產生毒素，有害人體使人生病。許多時候食物裏已經長滿細菌，吃了會使人生病，但是用肉眼卻看不出來，用鼻子也聞不出來。你可能聽過存在奶製品、家禽類和雞蛋裏的沙門士菌；它會造成非常嚴重的食物中毒。
2. **病毒**是造成食物中毒的另外一種病菌。**A 型肝炎**是經由病毒傳染的。帶菌者可能並不知道自己已經帶菌。當帶菌的員工上完洗手間以後，沒有把手洗乾淨；病毒可能會污染到員工的手上，再經由員工的手傳染到食物裏。這就是為什麼法律規定，員工在處理食物前必須洗手的原因之一。即食食物不可直接用手接觸。必須使用適當的工具，像小鏟子，夾子，紙，用一次就必須丟棄的非乳液性手套，或分配食物的工具。
3. **寄生蟲**是寄生在魚類和肉類裏極小的蠕蟲。這些幼蟲若不在指定時間內徹底烹煮或凍結，是殺不死的。
4. **化學品**，像老鼠餌或清潔劑等，都可能造成食物中毒。你必須將所有化學藥品，存放在遠離食物的地方。

復習問題

1. 什麼是食物中毒？
2. 什麼是引致細菌快速增長的食物？
3. 什麼是導致食物中毒的四大原因？那一種是最常見的？

避免食物受污染

個人衛生

好的個人衛生習慣，是提供顧客安全食物的重要部分。在這些衛生習慣裏，**洗手是最重要的一項**。員工必須在指定的洗手檯，使用下列步驟清洗雙手和手臂：

1. 用溫水把手弄濕後，塗上肥皂。
2. 用力揉搓雙手、手指縫、指甲下面、手臂和手的背後。你必須不停的搓揉二十秒鐘。肥皂加上不停揉搓的動作一起，才能將病菌從雙手洗掉。
3. 你必須將手沖洗乾淨，用紙巾擦乾，然後用同一張擦手紙把水龍頭關掉。



你必須隨時注意你的雙手接觸過哪些東西。避免摸頭髮或臉，或在圍兜上擦手等不良習慣。任何時候，當你的手或手套髒了或被污染了，你必須徹底洗手。下列情況，是必須清洗雙手的幾個範例：

- 剛抵達工作處，或休息後返回工作時。
- 接觸乾淨的器皿或工作檯面以前。
- 摸頭髮、臉或嘴之後；打噴嚏或咳嗽時用手遮住之後。
- 接觸生的蛋、肉、魚或家禽類之後。
- 接觸髒的碗盤、垃圾或任何不乾淨的檯面後。
- 上過洗手間以後和返工處理食物之前。
- 抽煙後。

不可直接用雙手接觸不再烹調的即食食物。即食食物就是那些吃之前不再經過洗、切或烹煮的食物（譬如：沙拉、三明治材料、切開的水果、壽司等）。當必須處理即食食物時，應該戴手套、用紙巾或使用器皿來準備這些食物。塗指甲油、戴假指甲、或手上有潰爛、割傷或發炎等患處時，必須戴上手套來準備食物。

戴手套或使用消毒液並不能取代洗手。戴手套前，你仍然必須用正確的方法洗手。當手套髒了或被污染時，你必須更換新的手套。

禁止員工在準備食物的地方、服務檯或儲藏室等地方抽煙或吃東西。員工在準備食物的地方，應該戴帽子或髮罩。

生病時不可上班

如果你覺得生病了，應該通知你的主管，不要去上班。如果你的病是有傳染性，而你仍然去上班時，會將細菌傳到你所接觸的食物、碗盤、檯面、工具、刀、叉、湯匙、鍋子、平底鍋等接觸食物的表面；特別是當你有嘔吐、高燒、拉肚子、感冒、流行性感、流鼻涕或喉嚨痛等癥狀時。如果你被醫師診斷出帶有下列四大病毒中之任何一種時，通知你的老板，不要回去上班：A 型肝炎病毒（Hepatitis A virus），沙門土菌（*Salmonella typhi*），志賀氏菌（*Shigella* spp.），或腸胃炎病毒〔*Escherichia coli* 0157:H7（*E. coli* 0157:H7）〕。你必須留在家裏休息，直到醫生證明你已經病好，可以回去上班為止。

如果你的手有感染性的刀傷、燙傷或擦傷，通知你的老板，不要做接觸食物的工作。如果是沒有感染性的擦傷或刀傷，用繃帶將傷口包好，並且戴上非乳液性的手套。

注意自己的外表和行爲

當你在工作時，要看起來乾淨並且保持乾淨：

- 衣服必須是乾淨的，圍兜或制服也應該保持整潔。
- 必須經常修剪手指甲，而且不可搽指甲油或戴假指甲。



- 開始處理食物前，必須取下所有的首飾，簡單的結婚戒指除外。
- 保持乾淨整潔的頭髮。處理已經打開的食物時，必須戴帽子或網頭髮的套子。
- 抽煙後，返回工作之前，必須將雙手清洗乾淨。
- 不可在廚房吃東西。
- 員工的飲料杯必須有蓋子和吸管。

復習問題

1. 個人衛生習慣中最重要的一項是什麼？
2. 什麼時候必須洗手？
3. 什麼是即食食物(馬上可食用的食物)？
4. 什麼情況下，你必須留在家裏不可上班？

溫度控制

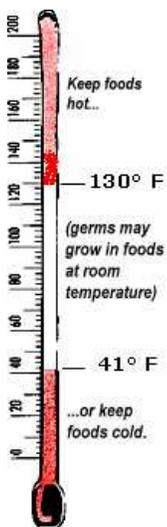
"危險溫度帶"



溫度可用來控制有害且快速生長的細菌。許多食物不須經過烹煮就可食用。避免這些即食食物受污染是非常重要的事情，因為這些食物不再經過烹煮的過程來殺死細菌。

大部分的細菌在冷凍的溫度下就不能再生長；這就是為什麼食物需要冰凍起來的原因。為了安全因素，冷的食品必須存放在華氏41°以下。同樣地，大部分的細菌也無法於高溫下生長。因此，熱的食物必須存放在華氏130°以上，以避免細菌快速增長。華氏41°和130°之間就叫做“危險溫度帶”。細菌在此溫度帶非常快速地增長。食品工作人員應該盡量避免存放食物在危險溫度帶。如果食物需要冷卻或再加熱，盡量減少食物停留在此溫度帶的時間。

食物解凍



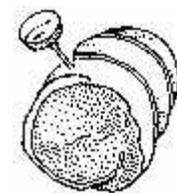
不正確的解凍方法會造成食物內部仍保持冰凍，但是外表卻已經有細菌生長在上面了。不要在室溫或用溫水解凍食物。適當的解凍的方法有三種：

1. 盡可能將食物從凍箱搬到冰箱裏解凍。這個方法可能須要幾個鐘頭或幾天的時間，但卻是最安全的方法。因為食物不會經過“危險溫度帶”。把肉類裝在容器裏，放在冰箱的下層，以避免肉汁滴到放在它下層的其他食物。
2. 將食物放在冷水下沖流，不可用溫水或熱水。
3. 用微波爐解凍；你必須馬上烹煮或馬上供應給客人。

不要急著去烹煮未全部解凍的大塊肉、全雞或火雞。因為這樣會造成肉的外面已經煮熟，但是裏面卻還未達到安全的烹調溫度。

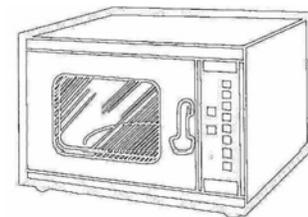
烹調溫度

將食物煮到適當的溫度，是殺死有害細菌最好的方法。下面表格列出最常見的食物，和烹調這些食物的最低溫度。



食物	溫度	例子
家禽類	165° F	雞、火雞、雞肉餅
碎肉	155° F	漢堡、香腸、熱狗、水餃
不馬上食用的蛋	155° F	自助餐上的雞蛋布丁和炒蛋
非碎肉類	145° F	牛排、豬排、醃牛肉、烤肉
海鮮	145° F	魚排、蝦、蚌
馬上要吃的蛋	145° F	煎蛋、炒滑蛋、炒蛋

用微波煮的任何食物，都須要煮到華氏 165 度。煮到一半時，翻轉或攪拌食物，使熱量散開後再繼續煮熟。煮好時，蓋子不要打開，放置兩分鐘後再食用。使用準確的溫度計測量食物，以確保食物烹煮到適當的溫度。

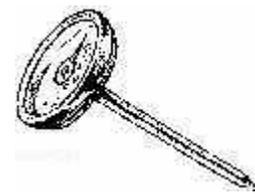


熱食保溫

當食物烹煮到適當的溫度以後，就可供顧客食用。有些餐館使用蒸汽檯，烤箱或其他保溫工具維持食物的熱度。蒸汽檯上的食物必須經常攪動，以確保食物的溫度能均勻分布。煮熟的食物必須保持在華氏 130° 以上，以避免有害細菌的快速生長。

冷卻食物

準備食物的過程中，冷卻是最危險的一個步驟，因為食物的溫度會經過**危險溫度帶**。細菌在危險溫度帶裏會快速地生長。將食物快速冷卻至安全的溫度並不容易做到，特別是在亞利桑那州。市面上大部分的冷凍器材，都不足以快速冷卻大量的食物。**食物不可放在室溫冷卻**。當食物的溫度達到華氏 130° 時，就必須用冰塊或把食物放入冰箱裏，加速食物冷卻的速度。

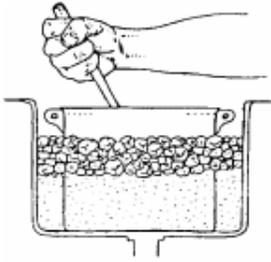


在準備食物的過程裏，盡可能避免冷卻的步驟。許多受歡迎的食物像炸雞和炸春卷，都須經過兩次烹煮的手續。如果能將烹煮時間延長，一次煮久一點，來避免烹煮兩次，這些食物將會更安全供顧客食用。

許多聰明的生意人，會每天事先計劃並準備菜單上的食物，丟棄前一天的剩菜。他們只準備夠當天賣的食物分量，而非將整個星期的分量先做起來。

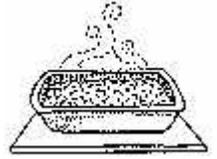


有些食物的準備過程，冷卻步驟是不可避免的。學習如何快速冷卻食物的方法，可降低細菌快速生長的危險性：



- 濃湯類食物應該將裝濃湯的容器放在大桶的冰塊中，時常攪動，加速冷卻。將大桶的熱食物分裝到幾個小而且淺的容器裏（不要高於4吋的厚度），**不要蓋上蓋子**，放在冰箱裏空氣容易流通處，亦可加快冷卻的速度。

- 大塊的食物像火雞，可先切成小塊，一塊塊分開放在大盤子裏。再將此盤，不要蓋上，放在冰箱裏空氣流通處，加速冷卻。



- 裝水冰凍過的冰柱，可用來攪動濃湯類食物，加速冷卻的速度。

當你準備冷沙拉的食物時，像馬鈴薯沙拉或雞蛋沙拉等，必須先將這些食物冷卻以後，才可與其他食物調混在一起。

不管使用任何方法，食物必須在兩(2)個小時裏，從華氏130°冷卻至華氏70°；另外再四(4)個小時，食物必須從華氏70°冷卻至華氏41°以下。

六(6)個小時看起來似乎很長；但是，如果不用其他方法輔助，大部分的食物都無法在六個小時裏冷卻到華氏41°以下。使用長柄溫度計來測量食物的溫度，以確保冷卻程序是適當的。

冷食溫度

冷的引致細菌快速增長的食物，必須保持在華氏41°以下。放在冰箱裏的食物，如果保持在華氏45°到41°時，該食物可保留4天。保持在華氏41°以下的食物，可保留7天。

如果在沙拉檯或展示檯使用冰塊來保持食物的溫度，冰塊必須加到和盤子裏食物一樣的高度。時常檢查冰塊溶化的速度，即時再加入冰塊。

食物再加熱

有些煮熟的食物冷卻後，需要再加熱才可食用。馬上就要吃的食物，可以再加熱到任何溫度。但是，如果你有意把食物放在保溫檯一段時間後再食用，不管存放時間的長短，或當初烹煮時的溫度是什麼，都必須非常快速地(一個小時裏面)把食物加熱到華氏165°。譬如：如果你在星期一將漢堡煮到華氏155°，經過適當的冷卻程序處理，星期二你決定將剩下的漢堡放在自助餐亭供應，你必須把漢堡再加熱到華氏165°以上。

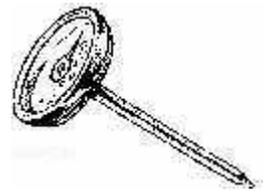


不要用蒸汽檯來加熱食物，因為蒸汽檯不能快速的把食物加熱，而導致食物停留在危險溫度帶的時間太久。食物只能再加熱一次。

溫度計

任何冷凍器材都須裝有溫度計，以測量其內部溫度。使用記錄表來記錄溫度，可確保員工會定時檢查並記錄冷凍器材的溫度。

用金屬製的食物溫度計來測量食物烹調、熱食或冷食的溫度，並將溫度記錄於記錄表上，是確保食物安全的好制度。



確定溫度計有你需要測量的溫度範圍。測量冷卻食物的溫度計，不能用來測量凍肉類，因為該溫度計無法測量低至華氏41 °以下的範圍。將溫度計插入一半水和一半冰的冰水裏兩到三分鐘，如果溫度計不在華氏32°，此溫度計須要調教至準確溫度的讀數。

使用長柄溫度計時，從柄的一半處開始測量起。確保測量溫度的正確性，必須把溫度計的柄深深地插入食物中間。測量食物的溫度時，應該經常清洗和消毒溫度計，以確保乾淨的食物不會被細菌污染。

時間的重要性

大部分(不是全部)的有害細菌，須要時間來生長到對人體有害的程度。這就是為什麼儲存食物於安全溫度帶是非常重要的。這也是為什麼冷卻和再加熱時，須要快速達到安全溫度帶的原因。

通常，引致細菌快速生長的食物，可放在**危險溫度帶**的最長時間限制是四小時。請記住，這個時間限制是加起來的時間總數。譬如：如果馬鈴薯沙拉裏煮熟的馬鈴薯，須要三個小時來冷卻到華氏41°；馬鈴薯沙拉做好以後，不可以放在華氏41 °以上的溫度帶超過一個小時。

有許多冰箱無法將食物保持在華氏41 °以下，特別是放食物的冷櫃。這些冷櫃經常都是和熱櫃連在一起，因此冷櫃的食物無法保持適當的冷卻度。如果你的餐廳是使用這種設備，你必須把食物事先冷凍後才放在冷櫃上；並且在一定的時間裏，將食物撤走丟棄。任何引致細菌快速生長的食物，不可放在危險溫度帶超過4 小時。

如果你發現食物放在危險溫度帶，但是不知道該食物在那裏多久了。應該把食物丟掉。最安全的方法就是“如果不確定，就丟掉!”

儲存食物的規定

食物應該使用先入先出的方法（**FIFO**）。在所有食物的包裝上標明收貨日期、過期日期。將新進的貨擺在舊貨的後面，舊的先用掉。





引致細菌快速生長的即食食物，打開或準備好的時候，必須標明丟棄日期。食物丟棄的日期，根據儲存的溫度而有所不同。如果食物存放在華氏 41° 到45°之間，最多可保留四天。如果食物存放在華氏 41° 以下，最多可保留七天。

復習問題

1. 什麼是“危險溫度帶”？
2. 哪些引致細菌快速生長的食物不可放在“危險溫度帶”？
3. 雞肉、豬肉、漢堡和魚應該煮到什麼溫度？
4. 冷卻食物的正確方法是什麼？
5. 食物解凍的正確方法有哪些？
6. 什麼是食物再加熱的正確方法？
7. 如果冰箱不能保持食物在適當的冷度時，你應該如何處理？

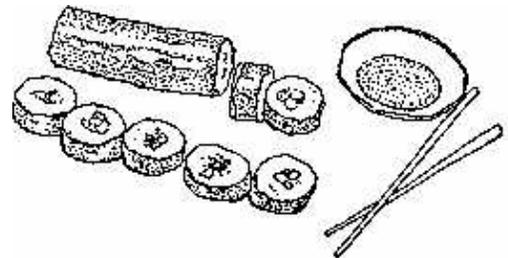
從可靠的供應商進貨

從衛生單位檢查合格的廠商處購貨。肉，家禽和牛奶製品等食物，必須向美國農業部檢查合格的廠商購買。牛奶應該經過“高溫消毒”處理。甲殼類食物像蛤、生蠔和蚌等，必須從合格的廠商進貨，並且必須標明廠商的地址等資料。食物賣出以後，這些標籤必須保留90天。

由自己家裏或沒有執照的廚房供應食物是不合法的。食物必須由可靠的供應商進貨。所有的食物進貨時，必須檢查食物是否有腐壞的狀況，並且不可有添加物在食物裏。包裝的食品應標明廠商的地址、電話，食物的名稱和成分等資料。

罐頭食品必須密封；如有膨脹時，必須馬上丟掉。引致細菌快速增長的食物進貨時，如果沒有保持在適當的溫度，應該馬上退還。包裝食品如果在進貨時有損傷，必須拒收或丟掉。

真空包裝的食物，必須存放在標籤上指示的安全溫度帶，並且在有效日期以前用掉它。



剩在桌子上的食物？

顧客吃剩後放在盤子裏或桌子上的食物，像馬鈴薯片、麵包等，都必須丟掉，不可以把它們拿來再使用。包裝完整，還沒有打開的食物，像餅乾、果凍、奶油、糖果或糖等食物，可以再使用。

避免交叉感染和食物存放

食品工作者必須避免**交叉感染**。當細菌從一個地方擴展到另一個地方，就造成交叉感染；例如生的或不乾淨的食物，接觸到不再烹煮的即食食物時。下面是避免交叉感染的幾個重要方法：

- 冰箱裏：避免生的肉類、魚、家禽或蛋汁滴到不再烹煮的食物裏；把生的肉類、魚、家禽 分別裝在桶子裏，放在冰箱下層的架子上。
- 處理完生的肉類、魚、家禽或蛋以後，馬上將雙手清洗乾淨。
- 不可把不再烹煮的食物和生的肉類、魚、家禽或蛋放在同一個容器裏。
- 使用細菌不容易吸附、光滑、不吸水、沒有裂縫和/或破洞的堅固表面或切菜板。
- 所有切菜板或接觸食物的表面，以及所有器皿和菜刀，在接觸生的肉類、魚或家禽類以後，必須清洗、沖洗和消毒。
- 處理完生的肉類以後，將雙手徹底地清洗乾淨。

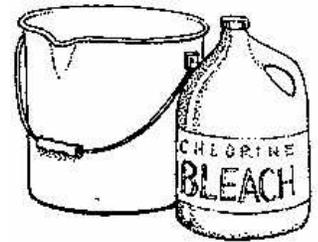


所有的食物必須存放在離地六吋以上。儲存的食物應該蓋上蓋子。唯一例外的情況是：冷卻熱的食物時，食物可以不蓋放在冰箱裏，直到食物冷卻到華氏41°以下才把蓋子蓋上。

消毒

不適當地使用消毒劑是有危險性的。使用太多消毒劑可能造成對人體的傷害；消毒劑太少時卻無法消毒或殺菌。所以你必須知道，如何調泡及使用正確濃度的消毒水。氯漂白水是最常見的消毒劑。

會接觸到食物的工作檯、桌子、切菜板和工具必須徹底消毒。**細菌**很容易在濕的抹布裏生長。這就是為什麼抹布用完以後，須要泡在適當濃度的消毒水裏。員工必須用正確的測試紙來測量所有消毒水的濃度。氯漂白水的濃度應該在 50 到 100 ppm (百萬分之50 到100)之間；季銨的濃度應該在 200 ppm (百萬分之200)。



經常更換消毒水，以確保消毒水保持在適當的濃度。通常，根據使用的多少來決定，每2-3小時就須要更換消毒水。消毒水不可和其他的化學品或肥皂水混在一起；因為這樣會影響到該消毒水殺菌的效力。

清潔和消毒可以避免**交叉感染**。清洗、沖洗和消毒所有接觸食物的表面。例如：切肉器、絞肉器和切菜板。所有廚房工具都須要拆解下來洗乾淨。

復習問題

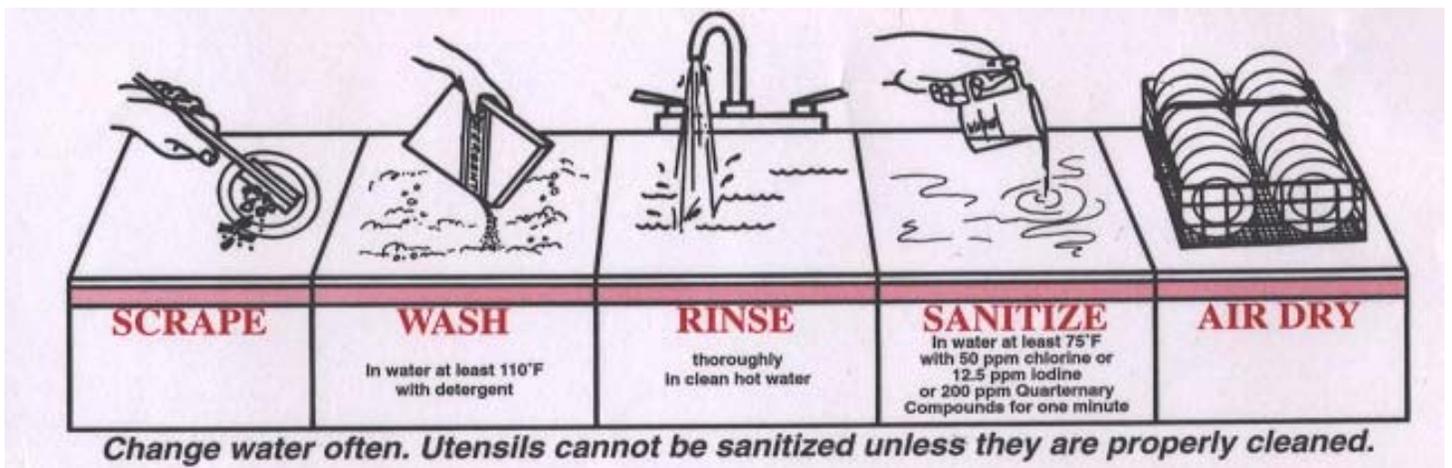
1. 餐館的食物應該從哪些廠商進貨？
2. 生的肉類應該存放在冰箱的什麼地方？
3. 如何避免食物被污染？
4. 什麼是交叉感染？如何避免交叉感染？
5. 你的餐館裏，供應哪些即食食物？

正確用手洗碗的方法

保持乾淨的廚房及用具是重要的食品安全原則之一。乾淨的廚房可減少蟑螂和老鼠的出現。但是，看起來非常乾淨的表面，卻可能仍然有看不到的細菌生長在上面。消毒可以將這些細菌消除。

碗盤, 器皿, 和接觸食物的工具必須使用五個步驟清洗。這五個步驟是：

1. **先刮淨殘渣**。將碗盤和器皿上的食物殘渣和油垢刮掉。
2. **清洗**。在第一槽裏，用洗碗精和熱水徹底清洗碗盤。
3. **沖洗**。在第二槽裏，將碗盤放入熱水裏，把洗碗精沖洗乾淨。（洗碗精和消毒水混在一起時，會影響消毒水的濃度準確性，而導致無法將細菌殺死。）
4. **消毒**。在第三槽裏，碗盤必須完全浸泡在消毒水裏三十秒。你必須用測試紙檢查，確定消毒水保持在適當的濃度。
5. **風乾**。將碗盤和器皿在架子或滴水盆風乾。不要用抹布擦拭洗乾淨的碗，因為抹布會將細菌傳染回到已經洗乾淨的碗盤和器皿裏。



有毒的化學品和殺蟲劑

在準備食物的過程中，因為對化學劑的處理太過大意，而造成的意外中毒經常發生。潤手霜、藥品、肥皂、清潔劑、消毒劑和其他化學品等，必須存放在遠離食物的地方。不必要的化學品，不要放在餐館裏。所有化學品應該裝在貼有標籤的容器裏。如果把化學品裝入其他容器裏，必須在該容器上，清楚標示有關該化學品的資料。

殺蟲

在準備食物的地方使用殺蟲劑有非常嚴格的限制。殺蟲劑應該由持有專業執照的工作人員來處理。有執照的殺蟲專員所使用的殺蟲劑





必須是特別許可，專用於餐飲業的殺蟲藥。餐館裏不可存放任何殺蟲劑和殺蟲工具。

如果你用盡各種方法，仍然無法控制蟲擾時；在不得已的情況下，才可使用殺蟲劑。控制蟑螂、老鼠、蒼蠅和其他蟲類最好的方法，就是時時保持四周環境及垃圾存放處的清潔，以減少蟲鼠的藏身處及出入通道。

復習問題

1. 清洗和消毒有什麼不同？
2. 氯消毒劑的正確濃度是多少？
3. 哪些接觸食物的表面，每次使用後必須清洗和消毒？
4. 正確用手洗碗的 5 個步驟是什麼？
5. 如何避免蟲鼠進入餐館裏？

Acknowledgments

Food Protection Program – Environmental Health Services Division of Seattle and King County and the USDA, FSIS Cooperative Agreement FSIS-C-05-2003.